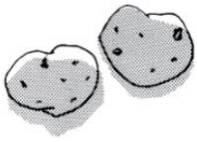
Кулинарный рецепт　料理

Популярное блюдо из школьного питания

Тондзиру (суп *мисо* со свининой и овощами)



С наступлением холодов начинаешь скучать по супам и блюдам, подающимся в кастрюле или на сковороде. А вам что приходит на ум при слове «суп»? В школьном меню супов тоже много, потому что их дают почти каждый день. Мне из школьных супов нравился суп со взбитым яйцом. Потому что в нём не было свиного жира, который я не люблю. Сейчас, спустя эти несколько десятков лет, всё уже не так: вроде бы, дают много таких супов «с претензией», которые противными не назовут.

В этот раз мы вам представим рецепт *тондзиру*, который обязательно появляется в меню в зимний сезон, причём не только в школах. Вот и я варила много супов *тондзиру* на детсадовских базарах, в школьных лагерях, зимой в походных кухнях бейсбольного кружка моего сына. А вам никогда не приходилось хотя бы раз их попробовать?

Тондзиру отличается тем, что в разных районах и в разных семьях в него добавляют разные дополнительные ингредиенты. Так, обязательно добавляется какой-либо из бататов. При этом, по данным одного исследования, 80％ — это таро, но на Хоккайдо и в Тохоку — это картофель, а в Кагосиме — это сладкий картофель. Редька, морковь, лопушник, зелёный лук и *конняку* — классические дополнительные ингредиенты *тондзиру* в любом регионе, а вот остальные отличаются большим разнообразием. В разных регионах они разнообразные: грибы, капуста белокочанная, капуста китайская, *мояси*, прожаренный соевый творог *абураагэ*. Был даже сайт, на котором велись споры, класть в суп *тофу* или нет. Кстати, у нас в семье по

学校給食の人気メニュー　豚汁

寒くなってくると、汁物・鍋物が恋しくなります。皆さんは、汁物といえば何を思い浮かべますか？　学校給食でも、汁物は毎日のように出てくるので、沢山のレシピがあるようです。私は給食の汁物の中では、かき玉汁が好きでした。なぜかと言うと、苦手な豚の脂身が入っていなかったからです。今はそんな何十年も前とは違って、洒落た汁物、いや汁物とは呼ばないようなスープ類がたくさん出ているようです。

今回ご紹介するのは、学校以外の場でも冬場の汁物というと必ず登場する豚汁です。保育園のバザー、学校のキャンプ、息子の所属する野球部の冬の炊き出しと、私も数々の豚汁を作ってきました。皆さんもどこかで一度くらい食べたことがあるのではないでしょうか。

豚汁は、地域や家庭によって具材が異なるのも特徴です。例えば、必ず入っている「芋」ですが、ある調査によると、8割が里芋で、北海道・東北ではじゃがいも、鹿児島ではさつまいもを入れるそうです。大根・人参・牛蒡・ねぎ・こんにゃくは、どの地方の豚汁にも入っている定番ですが、それ以外の具材はかなりバラエティに富んでいるようです。きのこ類・キャベツ・白菜・もやし・油揚げなど地方によって様々です。豆腐を入れるか入れないかで論争をしているサイトもありました。

традиции в *тондзиру* добавляют печёные рыбные палочки *тикува* — к большому удивлению наших друзей.

Вообще-то и названий у этого супа два: *тондзиру* и *бутадзиру*, и по названию понятно, откуда тот, кто его приготовил (на западе чаще говорят *бутадзиру*)… Любопытно, согласитесь.

Итак, предлагаем вам рецепт *тондзиру* из школьного питания. Похоже, что в школьном рецепте обычно используются классические дополнительные ингредиенты, а специфические особо не добавляются.

Ингредиенты на 4 порции

- Свинина (бескостная, мелкорубленая, кусочками и т. п., 100 г)
- Таро (примерно 3 клубня)
- Лопушник (1/2 шт.)
- Морковь (1/2 шт.)
- Редька (примерно 5 см)
- *Конняку* (1/2 кусочка)
- Лук зелёный (мелко нарубить, немного)
- Масло растительное (1/2 столовой ложки)
- *Сакэ* (немного)
- Соль (немного)
- *Мисо* (2 столовые ложки)
- Настроганная сушёная рыба (*кэдзурибуси*)
- Ламинария *комбу*

Способ приготовления

1 Приготовить отвар из *комбу* с *кэдзурибуси* (※). Отвар можно взять и магазинный гранулированный. Отвар можно и не готовить, так как вкус дают свинина и овощи. При этом вместе с овощами лучше добавить *комбу* и сушёных грибов *сиитакэ*.

2 Свинину нарезать небольшими кусочками, удобными для еды, и ненадолго залить *сакэ* с солью (и это тоже необязательно).

3 Таро почистить и нарезать полумесяцем толщиной 1,5 см (можно взять и

因みに我が家では伝統的に、豚汁に「竹輪」を入れますが、友人たちにかなり驚かれました。

実は呼び方についても「とんじる」「ぶたじる」とふた通りの呼び方があり、それで出身地がわかる(西に「ぶたじる」が多い）とか…。面白いですね。

では、給食の豚汁レシピを紹介しましょう。給食はやはり定番の具材が使われるのが普通で、個性的な具材はあまり入れないようです。

【材料】四人分

- 豚肉（バラ、小間切れ、など100ｇ）
- 里芋（3個ぐらい）
- ごぼう（1/2本）
- にんじん（1/2本）
- 大根（5㎝くらい）
- こんにゃく（1/2枚）
- ネギ（微塵切り、少々）
- 油（大さじ1/2）
- 酒（少々）
- 塩（少々）
- みそ（大さじ2）
- 削り節
- 昆布

【調理方法】

1. こんぶと削り節でだし(※)を取る。市販の顆粒だしでもＯＫ。豚や野菜から味が出るのでだしを取らなくてもＯＫ。その時は野菜と一緒に昆布や干椎茸を一緒に放り込んでおくとよい。
2. 豚肉は一口大に切り、酒と塩を振りかけて暫くおく。（これもしなくてもよい）

мороженый; конечно, можно и картофель, и сладкий картофель).

4 Лопушник тонко нарезать под углом.

5 Морковь и редьку нарезать «листьями гинкго» толщиной 5 мм.

6 *Конняку* нарезать брусочками толщиной 5 мм и слегка отварить.

7 Разогреть на сковороде растительное масло, обжарить при постоянном помешиваниям свинину, а когда у неё изменится цвет, добавить остальные ингредиенты и продолжить обжарить при постоянном помешиваниям. (Есть и такой способ: ингредиенты не обжарить при постоянном помешиваниям, а варить мясо и овощи в приготовленном отваре.)

8 Добавить отвар, немного *сакэ* и варить, снимая накипь.

9 Когда дополнительные ингредиенты станут мягкими, посыпать луком и добавить *мисо*.

10 Переложить в миски и добавить специй по вкусу.

Кулинария — это беспроигрышная тема для лёгкой беседы. Поспрашивайте непременно и вы своих коллег и соседей: «А что вы добавляете в *тондзиру*?»

（※）Способ приготовления дасидзиру (бульон)

A Готовить из кацуобуси (сушёный полосатый тунец**) :** Кацуобуси – это строганный сушёный копчёный тунец. В кастрюлю налить 4 чашки воды и поставить на плиту. Перед самым закипанием воды добавить 20 граммов кацуобуси и когда закипит, выключить плиту и оставить в течение 2-х или 3-х минут. Когда осядет кацуобуси, то процедить через ступицу. Если кацуобуси положить в чайный мешочек, то можно обойтись без ступицы.

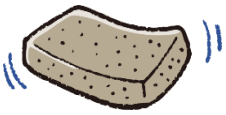
B Готовить из нибоси (сушёный анчоус) : Нибоси – это мелкая варёная сушёная рыба, например, катакути иваси (анчоус) и так далее. Налить в кастрюлю **4 чашки воды и класть нибоси (Если большие, то примерно, 8 штук, если маленькие – 12 штук)** без головы и внутренности и кипятить. Когда закипит, варить на

3. 里芋は皮をむいて厚さ 1.5 cm の半月切りにする（冷凍里芋でも可。もちろんじゃがいも・さつまいもでもＯＫ）

4. ごぼうは斜め薄切りにする。

5. にんじん、大根は厚さ 5mm のいちょう切りにする。

6. こんにゃくは厚さ5mmで短冊型に切り、下ゆでする。



7. 鍋に油を熱し豚肉を炒め、色が変わったら、他の材料を加えてさらに炒める。（材料を炒めないで、だし汁にそのまま肉と野菜を入れて煮る方法もあります）

8. だし汁と少しお酒を加え、あくを取りながら煮る。

9. 具材がやわらかくなったら、ネギをちらし味噌を加える。

10. お椀に盛り、好きな薬味を添える。

料理の話は世間話の鉄板ネタです。みなさんも是非、職場の人や近所の人に聞いてみてください。「豚汁の具材は何を入れますか？」

（※）だし汁の作り方

A **かつお節から作る**： かつお節は、鰹を燻製にして乾燥させたものを削ったもの。鍋に水４カップを入れて火にかける。沸騰直前にかつお節２０ｇを加え、沸騰したら火を止めて２～３分そのままにしておく。かつお節が沈んだら、こし器を使ってこす。かつお節をお茶パックに入れれば、こし器を使ってこさなくても大丈夫。

B **煮干しから作る**： 煮干しは、かたくちいわしなどの小魚を煮て干したもの。鍋に水４カ

слабом огне около 5-ти минут. Выключить плиту и вытащить нибоси.

C　Готовить из комбу (морская капуста/ламинария) : Налить в кастрюлю **4 чашки воды и от 10-ти до 20-ти грамм комбу.** Когда готовить бульон с холодной воды, , в течение 10-ти часов просто оставить как есть, а после этого вытащить **комбу**. Когда готовить бульон с тёплой воды, то замочить комбу около 30-ти минут, а после этого варить на слабом огне. Вытащить комбу перед тем, как начнёт закипать вода. Ни в коем случае не смывайте белый порошок, прилипший на поверхности комбу, так как он является вкусовым компонентом.

D Готовить более простым способом из покупного бульонного концентрата :

Налить в кастрюлю 4 чашки воды и поставить на плиту. Когда закипит, класть соответствующее количество бульонного концентрата.

я

ップと煮干し（大きいもので８本位、小さいものなら１２本位）を頭とはらわたを取って入れ、火にかける。沸騰したら、弱火にして５分位煮ます。火を止め煮干しを取り出す。

C　昆布から作る：　鍋に水４カップと昆布１０ｇ―２０ｇを入れる。水出しは、そのまま昆布を１０時間位つけておき、その後で昆布を取り出す。お湯出しは、昆布を３０分位つけておき、その後で弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出す。昆布の表面についた白い粉はうまみ成分なので絶対に洗い流さない。

Ｄもっと簡単に市販のだしの素から作る：鍋に水４カップを入れて火にかける。沸騰したら、だしの素を適量入れる。